

ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 1(45)
Часть 5

Переяслав-Хмельницкий
2019



АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ВЫПУСК 1(45)
Часть 5

Январь 2019 г.

ЖУРНАЛ

Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

УДК 796.42

Прус Надежда Михайловна, Ускова Светлана Михайловна
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описывается значение легкой атлетики в системе физического воспитания студентов которая занимает ведущее место благодаря разнообразию, доступности, дозировке, а также благодаря ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят как составные части к каждому занятию с физической культуры и к тренировочному процессу многих других видов спорта.

Ключевые слова: студенты, легкая атлетика, здоровья, физическое воспитание.

Prus Nadezhda Mikhailovna, Svetlana Mikhailovna Uskova
National Technical University of Ukraine «KPI named after Igor Sikorsky»
(Kyiv, Ukraine)

LIGHT ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Annotation. The article describes the importance of athletics in the system of physical education of students, which takes a leading place due to the diversity, accessibility, dosage, as well as due to its practical value. Different types of running, jumping and throwing are included as components for each class from physical education and to the training process of many other sports.

Keywords: students, athletics, health, physical education.

Современные условия высшей школы предъявляют повышенные требования к физической подготовленности и состояния здоровья студентов. Повышением гиподинамии студентов, обусловленной дальнейшей интенсификацией умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности с другой; недостаточным количеством занятий физического воспитания в учебных планах; массовым снижением заинтересованности студентов физической культурой в связи с возникновением других интересов (телевидение, компьютерные игры и другие); слабой материальной базой во многих учебных заведениях; отсутствием достаточного соотношения между оплатой и результатами труда преподавателя физического воспитания, застойные явления в системе физического воспитания, объясняют действие объективно негативных факторов.

Учебный процесс по физическому воспитанию в вузе должен быть направлен на укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышения уровня физической работоспособности студентов. Основное содержание занятий по физическому воспитанию со студентами направлено

на обеспечение общей физической подготовки, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, на ликвидацию отставания в развитии двигательных функций и воспитания физических качеств, а также на формирование профессионально-прикладных навыков и умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности. В связи с этим целенаправленное развитие физических качеств, в том числе и общей выносливости, студентов является одним из главных задач физического воспитания в высшем учебном заведении.

Физическое состояние студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, значительно улучшается под влиянием занятий, направленных на развитие общей выносливости. Дозированные по объему и интенсивности циклические упражнения, применяемые в аэробном режиме, способствуют повышению физической работоспособности, постепенному развитию общей выносливости.

В наше время легкая атлетика может выступить в роли «спасательного круга». Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой, отдаляют его от природы. Снизилась двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности, это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Легкая атлетика - один из основных массовых видов спорта - занимает достойное место в системе физического воспитания студентов. Благодаря своему разнообразию и общей доступности она имеет большое прикладное значение, входит в программы занятий по физическому воспитанию в школах и высших учебных заведениях.

Легкая атлетика имеет важное оздоровительное значение, ведь занятия в основном проводятся на свежем воздухе, а в выполнении упражнений участвует большинство мышц тела. Легкоатлетические упражнения улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и систем организма в целом.

Благодаря занятиям легкой атлетикой можно приобрести специальных знаний, улучшить умение управлять собственными движениями, сделать их быстрыми и экономичными, усовершенствовать навыки в преодолении препятствий.

Кроме учебного, легкая атлетика имеет также и воспитательное значение, так правильная организация и методика проведения занятий способствует формированию личности человека, развития его нравственных качеств, умственных способностей и эстетического вкуса.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и

высоту, метание диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, а также легкоатлетического многоборья - десятиборье, п'ятиборство и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

В программе Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 для женщин.

Основой легкой атлетики есть естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость этого вида спорта объясняется общей доступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика - часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы по физическому воспитанию школьников, студентов, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой лиц старшего возраста. Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физической культуры, оздоровительных клубов, добровольных спортивных обществ.

Непосредственной задачей легкой атлетики в высшем учебном заведении является формирование и совершенствование у студентов двигательных навыков и умений, а также укрепления их здоровья.

Основной задачей спортивной тренировки является обеспечение крепкого здоровья и всестороннего физического развития, овладения спортивной техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение практических навыков и знаний в области теории и методики преподавания легкой атлетики.

Обучение и тренировки - это две стороны единого учебно-тренировочного процесса. Они должны быть органически связаны с другими видами деятельности студентов, способствовать всестороннему физическому и умственному развитию.

В основу обучения технике видов легкой атлетики положены общие педагогические положения и методы. Выбор средств и методических приемов обусловлено своеобразием видов легкой атлетики и особенностями контингента спортсменов.

Знание основ техники видов легкой атлетики формируется в процессе бесед, показа упражнений в целом и отдельных их элементов в частности, просмотра кинограмм, кинокильцовок и изучения соответствующей литературы. Теоретические знания способствуют более быстрому формированию правильных навыков и техники.

Чаще всего при обучении легкоатлетическим упражнениям прибегают к таким методам: объяснение, показа и непосредственной помощи, позволяющие создать у студентов правильное представление о виде, который изучается.

На первых этапах обучения главную роль играет показ, что требует от преподавателя образцового выполнения основных и подготовительных упражнений. С ростом подготовленности больше внимания уделяется

объяснению, которое сопровождают показом отдельных элементов движения. Роль слова в обучении техники велика. Оно помогает осознать движение и создать представление о нем. Связывает между собой все средства, методы и приемы обучения.

Наряду с подробным объяснением применяют напоминание, подсказки во время выполнения упражнения. Нужно помнить, что с помощью слова не всегда можно создать представление о сложных действиях, быстрое движение, силу и т.д. Поэтому надо сочетать слово с другими методами.

Большая роль показа во время обучения легкоатлетическим упражнениям объясняется тем, что зрительное восприятие техники помогает более объективному отражению ее в сознании студентов и создает правильное, двигательное представление.

Как правило, упражнения показывает преподаватель. Но он может поручить это и студентам, которые хорошо владеют техникой. Надо полно использовать технические средства обучения: разнообразную кино, видео - и другую проекционную аппаратуру, ориентировочные модели действия и т. Стоит также демонстрировать плакаты, рисунки, фотографии.

Скорее освоить технику любого вида помогают подводные упражнения, благодаря которым студенты испытывают основные фазы (элементы) вида в сравнительно легких условиях выполнения.

Подводящие упражнения надо подбирать очень внимательно. техническая структура упражнений должна напоминать действия вида, который изучается, но не иметь лишних движений по сравнению с основной упражнением. Элементы техники стоит изучать с учетом предполагаемого целостного действия, которую студенты сначала будут выполнять, с ошибками.

В период овладения основами техники нельзя форсировать рост результатов чрезмерным увеличением скорости выполнения упражнений, потому что это требует полного сосредоточения внимания и студентам пока это не под силу. Они еще не могут корректировать быстро выполняемые движения, и ошибки, возникающие при этом, исправлять трудно. Наибольший эффект дает умелое сочетание двигательного опыта студентов с новыми движениями, переход от словесного и зрительного восприятия к анализу и управления движениями на основе "двигательной" памяти и ощущений. Студент сможет рационально использовать большие скорости после того, как овладеет основами техники и научится анализировать пространственные и временные характеристики движений.

Для обучения и особенно усовершенствования применяют методы прямого и косвенного воздействия.

К методам прямого воздействия относятся задачи по дифференцировке и уточнения характеристик (кинематических и динамических), изменения ритмов (усилий и времени их действия) и др. Это вырабатывает у студентов сознательное и произвольное управление своими действиями.

Методы косвенного воздействия включают: изменение обстановки (осложнения условий, упрощение или переключение с одних на другие), изменения состояния организма (увеличение или уменьшение нагрузки), косвенные задачи (облегченные или затруднены).

Изменяя внешние и внутренние условия, ставя косвенные задачи, можно достичь «принудительного» воздействия в нужном направлении. К этому прибегают тогда, когда студент не может сам произвольно изменять собственные движения.

Важной стороной обучения технике является приведение в целесообразное соответствие работы мышц-антагонистов, устранение лишних движений, выработки определенного чередования фаз напряжения и расслабления, чтобы как можно активнее выделить момент основных усилий.

Обучение не надо расценивать как применение упрощенной техники, ведь техника рационального выполнения движений единая для всего процесса овладения движениями и их усовершенствованию. Однако условия выполнения упражнения должны соответствовать физическим возможностям студентов или периода обучения. Несмотря на это, студентов с самого начала надо учить правильных технических основ движения, чтобы формировать правильные навыки. Переучивания требует значительных усилий.

Закрепление и дальнейшее совершенствование действия, ведет к созданию двигательного навыка, а также умение выполнять действие в различных условиях.

Общеразвивающие подготовительные упражнения дают всестороннее физическое развитие организма. С их помощью можно увеличивать подвижность в суставах и координировать свои движения. Эти упражнения применяют также для исправления дефектов осанки и физического развития.

Специальные подводные упражнения используют при обучении отдельным видам легкой атлетики. Если студенты неправильно воспроизводят технику,

для устранения ошибок применяют специальные направляющие, или корректирующие, упражнения.

Физические качества развивают с помощью специальных упражнений. И само упражнение в зависимости от дозировки (темпа и длительности) может быть и подводным, и специально развивающим. Например, если бежать по дорожке стадиона 10-15 с, высоко поднимая бедра, то это будет способствовать овладению техникой бега и развития скорости. Когда же продолжительность бега увеличить до 1 мин., То упражнение в основном будет способствовать развитию выносливости. Каждое физическое упражнение развивает какое-то одно качество больше, чем другие. Специальные упражнения способствуют также развитию волевых качеств. При выполнении упражнений можно выделить или усилить тот или иной элемент движения.

Чтобы занятия легкой атлетикой укрепляли здоровье и физически развивали, надо, чтобы студенты во время занятия строго придерживались гигиенических требований: гигиены тела, сна, жилья, одежды и обуви, водного режима и регулирования массы тела.

Для создания у студентов лучшего представления об упражнениях применяются различные методические приемы: схлопывания в ладони, звуковые сигналы, помощь тренера в ходе движения и тому подобное. С помощью методических приемов можно концентрировать внимание студентов на важных деталях упражнения (например, определить ориентиры, разметить разбег), облегчать условия выполнения (бег с горы, метание приборов

уменьшенной массы), увеличивать нагрузки

Выводы: было рассмотрено несколько примеров влияния легкоатлетических упражнений на организм студента. Согласно приведенным данным, студенту достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. С помощью регулярных упражнений, можно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нынешнего века. Студенту достаточно 30 – 60 минут легкого бега или ходьбы в среднем темпе, чтобы улучшить свое здоровье. Легкая атлетика может стать главным помощником для достижения этой цели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика – учебное пособие – М.: АCADEMA, 2003. – 461 с.
2. Козібродський С., Смолюк В., Швай О. Програмне забезпечення фізичного виховання студентської молоді в період незалежної України //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – 2010. – № 2 (10). – С. 10-13.
3. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки.– М.: Физкультура и спорт. – 1986. – 175 с.
4. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. Дис. ... канд.. наук з фіз.. виховання і спорту: 24.00.02. – Л., 2005. – 22 с.